



Top 10 des aliments polluants

14/06/2022



Aliments à éviter ou diminuer au maximum pour une meilleure planète demain.

“ Si il y a une habitude à changer, la plus simple, et celle qui a le plus d'impact, c'est devenir végétarien voire vegan. Au moins éviter la viande, les produits laitiers et les oeufs issus des élevages intensifs ou de la pêche en eaux profondes. Si vous voulez manger de la viande, des produits laitiers ou des oeufs, mangez-en d'animaux élevés et tués d'une façon «correcte», dans les champs, localement. ”

Yann Arthus Bertrand, Guillaume Corpard, Aurélien Barreau & tous les écologistes et scientifiques donnent ce même conseil.

Lorsque vous allez manger quelque part, même si vous ne commandez pas vegan, demandez si il y a des possibilités végétariennes ou vegan : cela ouvrira les perspectives aux commerçants :

- + de gens demanderont,
- + ils s'y mettront,
- + on aura de choix.

D'abord, tout vient d'une idée.
l'idée du Changement.
puis ça peut Evoluer.
À nous de semer les graines de demain.

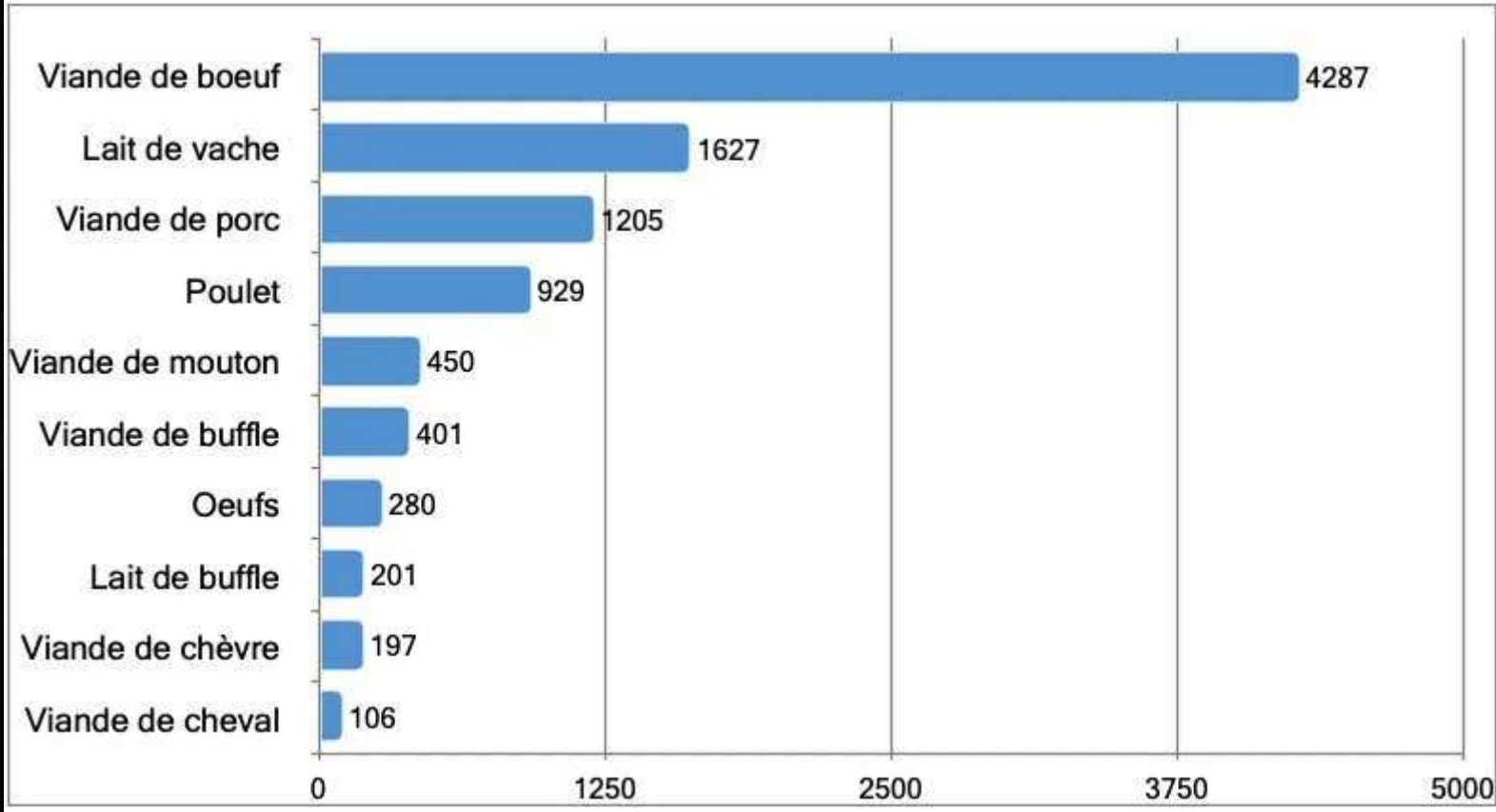
Agdistys.fr

Nous n'avons jamais eu autant de choix gustatifs qu'aujourd'hui : entre les légumes qui viennent d'ailleurs et qu'on fait pousser chez nous (comme les tomates, les patates ou le maïs originaires d'Amérique latine), toutes les épices qui sont à notre disposition très simplement & tous les sites internet qui proposent des recettes simples & rapides, il n'a jamais été aussi simple de se faire plaisir gustativement ! 🌞

Dans l'ordre de celui qui pollue le plus d'abord.

- **VIANDE & PRODUITS LAITIERS** : eh oui, le lait pollue beaucoup plus que certaines viandes, en plus d'être vraiment une torture pour les animaux. C'est ce qui pollue LE PLUS dans notre alimentation aujourd'hui tout confondu. > **Devenir végétalien / vegan.**
- **LE SOJA** : c'est surtout vrai parce que c'est l'aliment pour la viande. Le soja bio & local pour une consommation humaine est bien plus vertueux. Donc en fait ce point revient au point précédent : la viande et les produit laitiers. > **Devenir végétalien / vegan.**

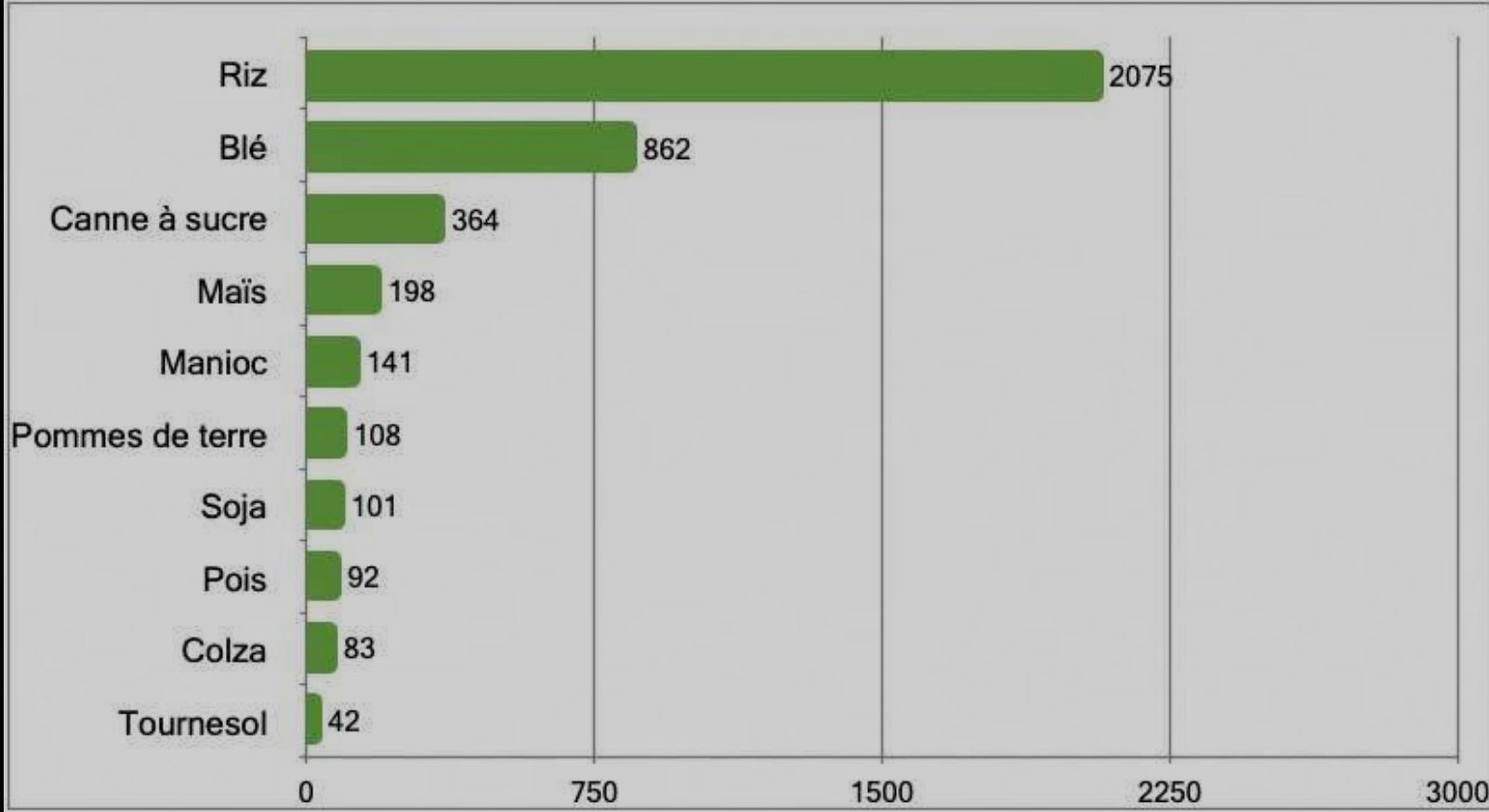
Plus de détails sur le végétalisme / le veganisme ici : [Vegan Style! Pour un monde plus Sain](#)



Les 10 produits alimentaires animaux les plus émetteurs de gaz à effet de serre (en millions de tonnes de CO2). © CD pour Futura, d'après Atul Jain et al., Nature Food, 2021

- **LE SUCRE** : l'addiction au sucre de la population mondiale a un très fort impact & les industriels en mettent partout pour continuer cette addiction & vendre toujours plus > **Manger moins de sucre & + local comme du sucre de betterave.**

- **LE RIZ** : les rizières nécessitent énormément d'eau & produisent beaucoup de méthane (+ grosse production de méthane d'origine humaine au monde devant le bétail). > **Manger d'autres céréales locales.**



Les 10 produits alimentaires végétaux les plus émetteurs de gaz à effet de serre (en millions de tonnes de CO2). © CD pour Futura, d'après Atul Jain et al., Nature Food, 2021

- **LE CAFÉ & LE CHOCOLAT** : pour la demande actuelle il demande une déforestation intense, beaucoup de pesticides & d'eau et crée l'érosion des sols > **Privilégier un café éthique bio qui certifie la protection de la forêt.**
- **L'EAU MINÉRALE** : 50 milliards de bouteilles d'eau / an = 17 millions de barils de pétrole = la consommation annuelle d'1 million de voitures > **Prendre une gourde et / ou un filtre à eau par gravité.** (en plus c'est vraiiiiiment moins cher) (clique pour plus de détails)
- **L'HUILE DE PALME** : matière la + utilisée dans l'agro-alimentaire & demande une déforestation à grande échelle + destruction de l'habitat naturel de plusieurs espèces menacées + érosion, appauvrissement & pollution des sols, de l'air, de l'eau + émission à grande échelle de gaz à effet de serre. > **Arrêter d'acheter des produits transformés avec de l'huile de palme et consommer local.**

- **LE POISSON** : saumon, thon, cabillaud, sole, daurade font parti des espèces issues de la surpêche ou de l'élevage qui est lui aussi problématique. > **Arrêter de manger du poisson ou bien plutôt le poisson de rivière local (type truite).**
- **CERTAINS FRUITS** : banane, mangue, pêche, datte, avocat, amande... demandent énormément d'eau, d'engrais, et de pesticides. > **Manger des fruits & légumes de saison & locaux.**

- J'ai écrit d'autres articles qui vont t'intéresser ensuite pour t'aider à faire mieux et transitionner dans ton alimentation simplement :)
- **Recommandation pour produits frais & épicerie** : toutes mes petites pépites pour manger mieux et moins cher.
 - **Recettes & Tips : Les mêmes, en mieux** : pour ne pas changer ses habitudes de goûts mais les avoir de manière plus écologiques.
 - **L'Eau c'est la Vie - Traiter & Réduire** : pour mieux boire, mais aussi réduire ta consommation d'eau par 3 !
 - **+10 Idées pour utiliser peaux/fanes/coquilles** : du zero-déchets dans la cuisine !

Source : [futura-sciences](#) / [youmatter.world](#)
Images : Getty

Partager Post

Code Source : Les Règles de La Vie - La Conscience Quantique

- Liste les Lois quantiques de la Vie • Tous les biaux par règles
- les Schémas du principe Essentiel des Livres Saints

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌱

- Si tu veux me soutenir,
- tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
 - ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
 - ou bien me laisser un avis ici : [Avis google](#).

Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition

Téléchargements gratuits :

- [Ma Liste d'Achat](#) • [Mon Guide Express Complet](#) •
- [Mon support de formation contre le Dénî](#) •
- [Formations NousToutes](#) •
- [Mes Schéma](#) •
- [Mes Fables](#) •

Galerie Charte aMi

-Mes Réseaux en haut à gauche du site.

Sitemap Agdistys.fr
Sitemap Schémas

Agdistys • Diane Serant © Tous dro its réservés 2021
© Diane Serant • Agdistys - Ce travail est sous licence Creative Commons Attribution
- ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
• Cookies